ASSOCIATION DE COOPÉRATION INTERRÉGIONALE

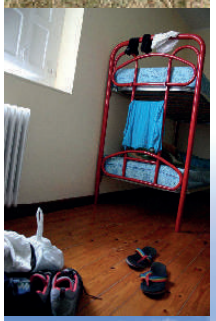
LES CHEMINS DE SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE

LES CHEMINS DE SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE

CONSEILS PRATIQUES

Plus que de simples routes touristiques, nous parcourons ici des chemins de vie, de spiritualité et d'histoire, façonnés d'expériences et d'épreuves… Les Chemins sont à votre image, ils possèdent leurs personnalités, leurs différences,...
Les chemins menant vers Compostelle ne sont pas simplement destinés à satisfaire une pratique sportive. Il existe une multitude d'autres destinations faites pour la performance ou le loisir. Emprunter le chemin vers Compostelle, pratiquer la marche au long cours, ne s'improvise donc ni intellectuellement, ni physiquement.

Sommaire



Se préparer **page 2**
Choix de l'itinéraire, choix des étapes, périodes favorables

S'équiper **page 2**
Le sac à dos, les conseils

S'orienter **page 3**
Le balisage et la signalétique, les guides pratiques et les cartes

Se loger, se restaurer **page 4**
Type d'hébergements disponibles, budget nécessaire

Se documenter **page 5**
La crédencial, la Carte Européenne d'Assurance Maladie

S'informer **page 6**
Informations touristiques, état des sentiers

ACIR Compostelle, Toulouse - **www.chemins-compostelle.com** © 2006-2015

Se préparer

Le choix de votre itinéraire

Tout d'abord, vous devez repérer votre itinéraire parmi le panel de chemins ouverts. Pour cela, consultez notre site internet www.chemins-compostelle.com.
Vous identifierez alors les itinéraires principaux, les liaisons possibles ainsi que les chemins alternatifs. Deux interrogations peuvent ensuite orienter votre choix :

• quel est le chemin le plus proche de vous géographiquement ou sentimentalement ?
• quels sont les degrés de difficulté acceptables pour vous (physique, organisation, dénivelés, solitude, longueur des étapes,...)

Le découpage en étapes

La longueur moyenne d'une étape est de 25 à 30 km, soit un temps de marche d'environ 7h à une vitesse moyenne de 4 km/h. Certaines étapes, proposées dans les guides, peuvent être scindées en deux selon la disponibilité de lieux d'accueil intermédiaires. D'autres vous paraîtront trop longues par manque de possibilités de haltes intermédiaires. Pour les cyclistes, demandez notre document «Vers Compostelle… à vélo».

À vous d'inventer votre propre itinéraire

L'organisation de son pèlerinage ou de son voyage, ou encore de sa pérégrination, de son cheminement, de son odyssée, au Moyen-Age comme aujourd'hui, est le fait de chacun. Le pèlerinage, en effet, n'a jamais répondu et ne répondra jamais à aucune règle écrite.
Les itinéraires compostellans sont avant tout des **espaces de liberté**.
Le découpage d'un itinéraire en étapes, comme présenté dans les guides pratiques, est uniquement indicatif, il n'est pas obligatoire de s'y conformer strictement ! Ce découpage est à adapter en fonction de vos capacités physiques, de votre imagination et de vos désirs, de la disponibilité d'un hébergement pour le soir.

Les périodes favorables

Les itinéraires sont théoriquement praticables toute l'année… mais la traversée des zones montagneuses, Aubrac, Pyrénées, Montagne Noire, Massif Central, Monts de León, peut s'avérer périlleuse et risquée dès le début de l'automne, en hiver et parfois même jusqu'au début du printemps. Il est donc impératif de se renseigner sur les conditions météorologiques. N'oubliez pas aussi que les journées sont plus courtes. A noter également que, de fin octobre à début avril, de nombreux hébergements peuvent être fermés. Concernant les mois de juillet de d'août, de fortes chaleurs accompagnées d'orages peuvent en incommoder certains, tout comme la sur-fréquentation de certains itinéraires.
Pour connaître la météo : Météo France - Tél. : +33 (0)8 99 71 02 + n° du département ou 3250 (1,35 € l'appel puis 0,34 € TTC/min) - www.meteofrance.com
Météo Espagne : Institut National de Météorologie : Teletiempo : +34 (0)807 170 365 - www.aeme .est

S'équiper

Il existe autant de conseils que d'individus. Il faut dans tous les cas savoir s'adapter aux exigences de son propre corps : alimentation équilibrée, bon équipement, respect du rythme, soins, précautions diverses... Le tableau et les conseils ci-dessous ne sont pas exhaustifs. La plupart des guides, magasins de sport, sites internet spécialisés, proposent une foule de conseils pratiques.

Conseils pour le contenu du sac à dos

Equipement individuel	Vêtements Chaussures	Nourriture Hygiène	Eléments de confort
Sac à dos de 45 à 60 litres adapté à sa morphologie	Tee-shirts, chemisettes, sous-vêtements en double ou triple	Toujours un minimum de ravitaillement sur soi contre les chutes d'énergie et pour les pique-niques	Sacs et pochettes de protection des documents, du linge, des aliments
Duvet, drap de couchage, matelas de mousse ou auto-gonflant au cas où...	3 paires de chaussettes non fantaisistes, 1 ou 2 pantalons, bermudas	Produits énergétiques : chocolat, fruits secs, barres de céréales,...	Boules Quiès, carte bancaire
Boîte étanche pour aliments, briquet, allumettes, ustensiles de cuisine	1 paire de chaussures de marche, 1 paire de chaussures de repos type nu-pieds	Gel douche shampoing, mouchoirs en papier, rasoir mécanique, papier hygiénique, lessive, savon de Marseille	Crème hydratante, crème solaire
Gourde, gamelle, gobelet	Chapeau ou bob, lunettes de soleil	1,5 litre d'eau toujours sur soi	Papier journal pour assécher les chaussures
Lampe électrique, de poche ou frontale, couteau multi-usage, cartes, porte-carte, boussole, guide pratique, crédencial	Selon la saison : veste (Goretex), cape de pluie, coupe-vent, pull chaud, veste polaire, gants, écharpe, pyjama	Votre nécessaire de toilette allégé, trousse de santé (pour soins des pieds, tendinites, ampoules, égratignures,...)	Carnet pour croquis ou notes, crayon, livre de poche, appareil photo, petit dictionnaire

Le conseil d'un ancien

• Votre chargement est à adapter à votre corpulence et à votre condition physique. toutefois, il ne doit pas dépasser les 12kg. Charger le sac à dos en commençant par le plus lourd de sorte que le poids soit réparti à 60 % sur les hanches et à 40 % sur les épaules.
• Il faut faire et défaire son sac plusieurs fois afin d'en mémoriser le contenu et la place des affaires.
• Les chaussures doivent être éprouvées.
• Pour les néophytes : le corps doit être préparé par des marches d'entraînement.
• Évitez aussi les nuisances sonores de toutes espèces... Le téléphone portable, bien qu'utile ange gardien, est à utiliser avec discernement.
• Mieux vaut ne pas posséder trop d'argent liquide sur soi, et ne pas le conserver dans le sac à dos. Il est préférable d'utiliser votre carte de crédit et de retirer régulièrement de l'argent. En général, les villages et les villes traversés disposent de guichets automatiques.

Surtout, n'oubliez pas que la terre nous est prêtée par nos enfants et qu'il est de notre devoir de la préserver.

Evitez absolument de joncher les chemins de vos déchets quotidiens.
Prévoyez donc des sacs plastiques que vous déposerez dans des lieux affectés à cet effet.

 © 2006-2015

S'orienter

Le balisage et la signalétique

Les chemins de Saint-Jacques de Compostelle sont reconnus « Itinéraire Culturel » par le Conseil de l'Europe. A ce titre, une identité visuelle avec un logotype spécifique, identifiant des itinéraires compostellans, a été conçue en vue de signaliser le cheminement. Toutefois, sur le terrain ce marquage n'est pas mis en place de façon systématique. Certains chemins empruntent des sentiers de Grande Randonnée (GR®) et bénéficient donc du balisage blanc et rouge de la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP), parfois combiné à la signalétique européenne. Suivant les territoires traversés, différentes signalétiques vous guideront vers Compostelle.

Les identifiants des chemins

L'Itinéraire Culturel du Conseil de l'Europe " : identifiant européen des chemins de Compostelle (coquille stylisée jaune sur fond bleu). Cette signalétique européenne est courante en Espagne et progressivement implantée en France et dans d'autres pays (Suisse, Belgique, . . .). Elle peut être déclinée aussi bien en milieu urbain que rural sous forme de clous de bronze, de céramiques, d'autocollants, de gravure,... Attention : ce logo strictement positionnel est parfois utilisé à tort pour indiquer une direction.

• les sentiers de **Grande Randonnée** (GR®) de la Fédération Française de Randonnée (FFRP) : marquage rouge et blanc. Les itinéraires compostellans ne sont pas toujours des GR®. Tous les GR® ne sont pas des chemins vers Compostelle et inversement. Le marquage se retrouve sous forme de traits de peinture sur des arbres, des rochers, des murs ou de marquages autoadhésifs sur des poteaux ou encore sous forme de petits panneaux accompagnés de textes. Les changements de direction sont indiqués par un fléchage spécifique.

• les **flèches jaunes** peintes au long des chemins en Espagne, parfois en France. On les retrouve sur des murs, des poteaux, des trottoirs,...

La **coquille** interprétée selon toutes sortes de critères esthétiques et sur tous types de supports

La signalisation routière et urbaine

• **Entrées d'agglomérations** : A l'entrée de certaines communes de Midi-Pyrénées et d'Aquitaine, une ancienne signalisation routière est matérialisée par des panneaux «Halte sur le chemin de Saint-Jacques». En Pyrénées-Atlantiques, une signalisation routière plus récente, souvent accompagnée d'informations sur le patrimoine culturel bâti en relation avec la thématique, indique l'Itinéraire Culturel du Conseil de l'Europe.

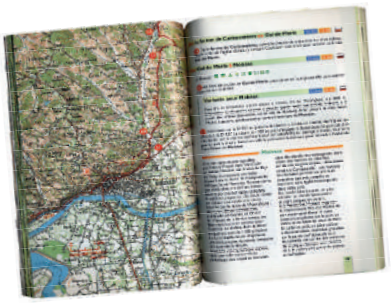
• **Traversées urbaines** : certaines communes ont choisi de jalonner la traversée urbaine à l'aide de clous, de plaques historiques, de plaques de rue. Le circuit n'est pas systématiquement accompagné d'un dépliant culturel.

Avertissement

Sur certains territoires, vous serez confronté à un véritable casse-tête. L'identifiant européen n'a pas été conçu pour indiquer une direction. Cette lacune a donné lieu à de libres interprétations qui ont malencontreusement transformé le logo positionnel d'origine en élément directionnel. Utilisé comme une girouette, son orientation peut donner une direction différente d'un territoire à un autre (soit le point de convergence des rayons donne la direction, soit c'est la pointe des rayons). Soyez très attentifs !

Les guides pratiques et les cartes

Pour obtenir des informations précises sur les chemins de Compostelle, vous pouvez vous procurer des topoguides, des guides pratiques, des cartes. Mais selon l'équipement de chaque itinéraire (balisage, hébergements spécifiques), les sources d'information ne sont pas nécessaires en même quantité. Par exemple, pour cheminer sur le Camino Francés, les cartes sont devenues inutiles tant le balisage est dense ; d'autres chemins demanderont une carte en plus d'un guide.



Topoguides de la Fédération Française de Randonnée

• **les topoguides** de la Fédération Française de Randonnée Pédestre sont conçus pour la randonnée et décrivent les sentiers GR® ou PR®. Les descriptifs sentier et les cartographies issues de cartes IGN fournissent des informations très précises. Ils contiennent également des informations sur les services au long du chemin et des renseignements complémentaires sur le patrimoine bâti, culturel et naturel.

• **les guides pratiques** proposent, suivant les éditeurs, un découpage de l'itinéraire en étapes, un descriptif du sentier, des cartes schématiques, des contacts d'hébergements, des informations culturelles et patrimoniales.

• **la cartographie :** l'IGN (Institut Géographique National) édite des cartes à différentes échelles. Dans la collection Promenades et Randonnées, les cartes topographiques TOP100 (1 :100000), recensent routes et sentiers (GR®), villages et habitations, végétation, reliefs, cours d'eau,... Elles sont utiles pour les itinéraires ne possédant pas de guide ou encore en cours d'aménagement. L'IGN-España édite des cartes équivalentes pour l'Espagne.

«Compostelle» est un thème largement médiatisé et publié. Le nombre de livres disponibles sur le sujet est éloquent et le meilleur côtoie le pire. Soyez vigilants quant au choix de l'ouvrage, certains guides ne sont que touristiques ou ne sont que des annuaires d'hébergements. Aussi, vérifiez l'année d'édition et tenez-vous informés des dernières parutions afin de pouvoir vous procurer le tout dernier guide paru. Pour faire le bon choix, consultez notre sélection bibliographique sur notre site internet ou notre document «Bibliographie».

 © 2006-2015

Se loger

Selon l'itinéraire, **le nombre, le type, la qualité et le tarif des hébergements varient**. Les chemins très fréquentés tels que celui du Puy-en-Velay ou le Camino Francés disposent de gîtes d'étape, refuges *(refugios, albergues)*, adaptés aux cheminants. D'autres itinéraires sont pour le moment moins bien équipés. Il est alors nécessaire de jongler entre différentes possibilités d'hébergements : chambres d'hôtes *(casa rural)*, hôtels, campings, accueils spirituels (presbytère, monastère).

Gîtes d'étape, refuges *(refugios, albergues)*

Ce sont, pour la plupart, des hébergements en dortoir, disposant de services minimum, comme des sanitaires et des douches communes, un coin cuisine (souvent très sommaire en Espagne, les ustensiles manquent), des lits ou matelas (les draps sont rarement fournis ou peuvent être payants). Ces lieux sont des espaces de partage et de convivialité et nécessitent un sens du civisme. Certains n'ont pas de tarif affiché, on parle alors de donativo (participation financière libre). Par courtoisie et pour le respect d'une tradition qui fait vivre ces accueils, n'hésitez pas à laisser une contribution à hauteur d'au moins 3 à 5€.

Chambres d'hôtes *(casa rural)*

Vous serez hébergé, le plus souvent, sous le même toit que vos hôtes, vous disposerez, selon convenance, du «gîte» (chambre avec salle d'eau) et du couvert lorsqu'ils sont tables d'hôtes. Ils ne proposent pas systématiquement l'utilisation d'un coin cuisine. Un accueil convivial, voire familial, vous y attend.

Hôtels

Les hôtels sont à la fois une alternative (pour les plus fatigués) et une solution de secours en cas de surfréquentation des gîtes. Vous pourrez rencontrer sur le chemin des hôteliers plus sensibilisés qui proposent des tarifs spécifiques aux cheminants-pèlerins.

Bivouac et camping

Les adeptes du camping savent que l'équipement idéal est constitué d'une gamelle, d'un réchaud et d'une tente d'un poids maximum de 3 kg… Par économie, vous pouvez le pratiquer en France. Cependant, il est à éviter en Espagne, car les campings sont peu nombreux (sur le Camino Francés) et plus onéreux que les refuges.

Le bivouac et le camping sauvage sont interdits en Espagne. En France, seul le bivouac est autorisé (campement uniquement de nuit). Mais vous pouvez toujours tenter de discuter avec un propriétaire privé.

Budget

Le budget est variable en fonction de l'itinéraire choisi, du standing recherché, de vos moyens, de la durée de pérégrination... De façon générale le budget nécessaire s'avère, pour le moment, plus élevé en France qu'en Espagne.

Type d'hébergement	France	Espagne
Gîte d'étape - *Refugio/albergue*	8€ à 20€/nuitée	3€ à 9€/nuitée
Chambre d'hôtes - Casa rural	25€ à 60€/chambre/nuitée	20€ à 50€/chambre/nuitée
	1/2 pension : 30 € à 40€/pers.	

Se restaurer, se ravitailler

En Espagne, les possibilités de **restauration** ne manquent pas. La majorité des lieux où il est possible de se restaurer à proximité des gîtes, affichent généralement un menu à prix pèlerin. En France, ce type de prestation tend à se développer.

En Espagne, même dans les plus petits villages, on trouve généralement une petite épicerie (tienda) avec tout type de **ravitaillement,** surtout au long du Camino Francés. En France, cette organisation est moins fréquente.

Panier-repas : certains gîtes proposent un **pique-nique** ou un **en-cas** de mi-journée.

Les gîtes : mode d'emploi

Réservations

Ces lieux sont en général réservés aux pèlerins munis de la crédencial (obligatoire en Espagne) qui effectuent leur parcours à pied, à vélo ou à cheval. Les réservations sont impossibles en Espagne, les places disponibles sont alors **accordées en priorité aux marcheurs** et pour une seule nuit…. En France par contre, les réservations sont fortement conseillées : **au moins 24 à 48 heures à l'avance**. À l'inverse, effectuer 3 à 5 réservations pour s'assurer une place dans une halte le soir est à **exclure**. Il est impératif d'**honorer les réservations** et, en cas d'impossibilité, d'appeler pour prévenir (de plus en plus d'accueils sont contraints d'exiger des arrhes).

Attention ! Sur la Voie du Puy-en-Velay, on remarque une course à la réservation centrée principalement sur les mois d'été et plus particulièrement sur Juillet. Sur le Camino francés, c'est une course à l'hébergement pour être le premier arrivé et le premier servi !

Les marcheurs accompagnés d'une assistance motorisée ne sont pas acceptés dans les gîtes en Espagne. Ils possèdent des facilités de déplacements leur permettant d'utiliser par exemple des hôtels hors chemin. Il s'agit là d'une courtoisie élémentaire envers les marcheurs fatigués !

Heure d'arrivée au gîte

Arriver un peu trop tôt au gîte signifie pour votre accueillant qu'il n'aura pas eu le temps de nettoyer le gîte, de faire les courses nécessaires, de se reposer. Veillez à ne pas vous présenter avant le début d'après-midi.

Se documenter

Dans la tradition du pèlerinage vers Compostelle, la **crédencial** et la **créanciale** sont une accréditation nominative délivrée à celui qui accomplit le pèlerinage afin d'authentifier sa motivation spirituelle. Invitation à la rencontre et au respect de l'hôte, elle le **recommande** auprès de tous ceux qu'il rencontrera au long de sa pérégrination. Elle **n'ouvre à aucun droit particulier**. Elle permet toutefois l'accès aux gîtes espagnols et devient nécessaire dans beaucoup de gîtes français. Pour attester de votre passage sur le chemin, il est recommandé de faire apposer un tampon par jour. Ces tampons sont apposés par l'hébergeur, la mairie, l'office de tourisme, le prêtre, la Gendarmerie ou la Guardia Civil. Crédencial et créanciale, ces «passeports du pèlerin» vous obligent à **un devoir de respect et de tolérance**. Ils constituent également un appréciable souvenir de votre pérégrination.

La crédencial espagnole délivrée par l'ACIR

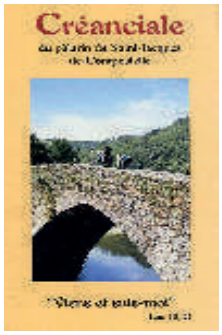
L'ACIR Compostelle délivre le modèle espagnol de la crédencial.

Ce modèle est pleinement validé par le Bureau des Pèlerins de Saint-Jacques tout comme le modèle de la Société Française des Amis de Saint-Jacques de Compostelle (association pionnière à l'origine de l'existence de la crédencial comtemporaine). Les autres modèles de crédencial sont tolérés.

Par ailleurs pour attester de votre passage sur le chemin, il est désormais conseillé de faire apposer deux tampons par jour (obligatoires si vous ne faites que les 100 derniers kilomètres).

Pour obtenir la crédencial espagnole auprès de l'ACIR :

Remplir le «formulaire de demande de Crédencial» (contenant vos nom, prénom, adresse, lieu et date de départ, moyen de déplacement,...) téléchargeable sur **www.chemins-compostelle.com** et nous le retourner accompagné d'un règlement par chèque de **8€**/crédencial (frais de port compris vers la France Métropolitaine uniquement) à l'ordre de l'ACIR Compostelle. Vous pouvez aussi nous contacter directement par téléphone. Pour des questions de temps de traitement, il convient de commander sa crédencial au moins **10 jours à l'avance**.



La créanciale de l'Eglise de France (acceptée par le bureau d'accueil de Santiago de Compostella)

S'adresser aux **prêtres** ou contacter l'**évêché** de votre diocèse, tous très inégalement informés et impliqués. Elle est délivrée le plus souvent gratuitement ou contre une participation libre (donativo) par un représentant de l'Eglise après un entretien : «occasion d'un dialogue fraternel» et «signe d'un accueil confiant et réciproque». Il n'est pas nécessaire d'être chrétien pour l'obtenir.

Les services de pèlerinage des Evêchés peuvent contacter l'Evêché de Rodez (Aveyron) pour obtenir des créanciales en nombre.

L'obtention de la **crédencial** ou de la **créanciale** est un engagement personnel, un contrat moral et civique tant auprès de l'association qui vous la délivre qu'envers tous ceux qui vous accueilleront sur le chemin, ceux que vous croiserez et envers le chemin lui-même.

La Compostela

Instaurée au XIVème siècle, la Compostela est un certificat officiel rédigé en latin délivré par le Bureau des Pèlerins de la Cathédrale de Compostelle à ceux qui ont accompli **dans une démarche religieuse** au moins les 100 derniers km à pied ou à cheval ou les 200 derniers kilomètres à vélo. On ne peut l'obtenir que sur présentation de la crédencial tamponnée deux fois par jour sur cette distance, ou une seule fois par jour pour des distances beaucoup plus longues.Si vous poursuivez votre pérégrination jusqu'au Cabo Fisterra (finistère galicien), vous pourrez obtenir un certificat attestant que vous êtes parvenu au bout du chemin terrestre.

Du savoir-vivre

La relation entre hôtes, accueillant et accueilli, constitue un lien social d'importance sur les chemins.

L'humilité et le respect à l'égard des hommes et des choses représentent un devoir de passant, de pèlerin ou de randonneur.

Selon la formule des bénévoles des associations : «**tolérance, convivialité et patience doivent aussi faire partie de votre sac à dos !**»

N'oubliez pas que si vous privilégiez le confort, les hôtels ou les chambres d'hôtes répondront mieux à votre attente que les gîtes.

Un respect tout naturel…

Parler de comportements respectueux vis à vis de l'environnement paraît évident. En effet, en conservant le **sentier propre** et **en bon état,** vous établirez un lien privilégié avec la nature et avec ceux qui passeront après vous. Et cela concerne tout le monde : marcheurs, cyclistes et cavaliers.

Quelques règles : le suivi du tracé du sentier emprunté (pour limiter le piétinement de la flore et respecter le travail des agriculteurs), la bonne gestion de vos déchets, le non-usage du feu, l'interdiction de la cueillette sauvage,…

Les motivations contemporaines

Les motivations des cheminants d'aujourd'hui sont diverses : identifiées à une croyance religieuse établie, ou expression d'une quête spirituelle ou encore besoin d'un ressourcement et d'échapper aux enfermements sociaux. Elles expriment aussi bien le désir d'un autre rythme de vie, que la recherche de racines communes («mettre ses pas dans les pas de…»), de liens et de rencontres, d'une construction identitaire, ou encore une curiosité culturelle pour l'art et l'histoire... Mais quelle que soit la motivation de départ, ces itinéraires demeurent **une invitation à l'effort et au dépassement des limites habituelles.**

Soyez prévoyant

En cas d'**accident** ou de **maladie** hors de France : soyez munis de la Carte Européenne d'Assurance Maladie (C.E.A.M.). Elle atteste de vos droits aux prestations et vous dispense de l'avancement de certains frais. À demander auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie (délais d'obtention : 2 semaines environ). N'oubliez pas de vous assurer pour prévoir un rapatriement éventuel.

Enfin, votre **carte d'identité** ou votre **passeport** sont indispensables à l'étranger.

Les animaux sur le chemin

Qu'il soit chien ou chat, votre animal de compagnie ne saurait être le compagnon de route idéal. A cela quatre grandes raisons :

L'hygiène (et autres nuisances sonores) : il est évident que votre animal, de par sa condition, sera souvent «refusé» dans les refuges et autres hébergements (en Espagne, il est catégoriquement le «mal venu» partout : refuges, restaurants, magasins,...).

La sécurité : l'environnement du chemin peut être «sauvage» pour les animaux d'intérieur. En effet, il n'est pas rare de voir des troupeaux paître et des animaux non-apprivoisés circuler en toute tranquillité... Alors, plus simplement : chacun à sa place !

La capacité : le chien n'est pas «adapté» à la marche au long cours. Fidèle compagnon, il vous suivra même en ayant les coussinets craquelés et il n'aura pas la parole pour s'en plaindre. Il peut aussi souffrir de la chaleur, d'ampoules, de tendinites,...

L'équipement : il est bien évidemment hors de question de faire porter un sac à votre animal (tout mignon que ce soit) ! À vous donc d'organiser votre sac pour emporter le matériel nécessaire (soin, nourriture, eau, carnet de vaccination,...).

Passeport européen : ce nouveau passeport mentionnant les vaccins antirabiques de l'animal est indispensable en déplacement. Il vous évitera d'éventuelles amendes. Disponible chez votre vétérinaire.

Dans tous les cas : **demandez des conseils à votre vétérinaire** !

Une pratique saine et un comportement civique sont les fondements d'une compréhension mutuelle, et comme le souligne le Père IHIDOY de Navarrenx :

«Permettons à chacun, en faisant le Chemin, de faire son chemin».

Quelques constats

Depuis plusieurs siècles, Saint-Jacques de Compostelle, destination de pèlerinage située au bout du monde connu par l'homme médiéval, attire des foules de pèlerins. **Au cours du XXe siècle, la fréquentation de ces itinéraires n'a cessé de croître, le public et les motivations d'évoluer**. Ces dernières années, l'ampleur du phénomène est telle, qu'elle nécessite une réflexion sur la façon d'aborder sa pérégrination vers Compostelle.

Victimes de leur notoriété depuis une quinzaine d'années,certains itinéraires compostellans souffrent d'une **sur-fréquentation qualifiable de tourisme de masse et de pratiques inadaptées (motos, camping-cars, quads,…). Cela génère aussi bien d'importants problèmes logistiques qu'une multiplicité d'incompréhensions propres à développer l'incivilité**.

S'informer

Informations touristiques

En France, les **Comités Départementaux et Régionaux du Tourisme** (CDT et CRT) préparent et exécutent les politiques de développement touristique. Organismes d'information, ils vous renseignent sur les patrimoines, les activités ludiques ou sportives, les manifestations culturelles, les hébergements en général et disposent de nombreuses documentations pour permettre la découverte des terroirs et des richesses patrimoniales. Leur information est plus générale que celle des Offices de Tourisme et très inégale, parfois inexistante, concernant les chemins de Compostelle.

Pour obtenir leur contact : www.fncrt.com - www.fncdt.net (ou consultez les liens de notre site Internet et nos documents voie par voie).

Les **Offices de Tourisme** (OT) ou **Syndicats d'Initiative** (SI) peuvent renseigner sur les hébergements, les lieux de visite ou les manifestations culturelles dans la commune ou le canton. Certains disposent d'informations précises et adaptées aux besoins des cheminants sur les routes de Compostelle, notamment ceux des petites communes ou des principales étapes. Le service offert et la disponibilité sont très variables.

Pour obtenir leur contact : www.tourisme.fr

Etat des sentiers de randonnée

Pour obtenir de l'information avant votre départ sur l'état des sentiers de randonnée et du balisage : contactez le Centre d'information de la **Fédération Française de Randonnée Pédestre** (FFRP), ou ses **Comités Départementaux de la Randonnée Pédestre** (CDRP).

La FFRP coordonne des projets d'ouverture d'itinéraires, représente le mouvement associatif de la randonnée, assure la promotion de cette pratique sportive. Elle édite des topoguides et définit les normes de balisage des sentiers GR®, PR®, GRP®. Ses Comités Départementaux s'attachent à repérer, ouvrir, baliser et entretenir les sentiers ainsi qu'à diffuser des contacts d'hébergement.

FFRP : 64 rue du Dessous des Berges- FR-75013 PARIS
Tél. : +33(0)1 44 89 93 93 - Fax : +33(0)1 40 35 85 67.
www.ffrandonnee.fr

Les associations «Amis de Saint-Jacques»

L'action menée par les associations jacquaires locales en France est de contenu, de qualité et de portée très variables. Elles sont constituées de **bénévoles** (anciens ou futurs pèlerins) et ont une disponibilité d'écoute et d'accueil propre à chacune.

Elles délivrent la **crédencial** à des prix et conditions variables (parfois l'achat de ce document implique l'adhésion à l'association). Elles peuvent organiser des rencontres avec d'anciens et futurs pèlerins, ainsi que des marches. Certaines entretiennent un réseau de bénévoles qui hébergent : les «chaînes d'accueil». Pour le pèlerin, ces accueils peuvent être soit une aubaine, soit une perte de temps. En effet, la disponibilité des personnes est aléatoire... À vous de voir !

La Société Française des Amis de Saint-Jacques de Compostelle

Fondée en 1950 par l'historien Jean Babelon et René de la Coste-Messelière, archiviste paléographe initié par l'abbé Henry Branthomme, elle a entrepris un travail pionnier de recherche des traces jacquaires en France en liaison avec ses homologues étrangers. A partir de 1965, plusieurs grandes expositions ont favorisé la redécouverte de cette mémoire. Dans la foulée de Monseigneur Branthomme, elle a également organisé des pèlerinages, à pied ou à cheval, vers Santiago de Compostelle. Dans les années 1970, la Société a également soutenu le travail de la FFRP pour la réouverture de la Voie du Puy en sentier de Grande Randonnée.

Société Française des Amis de Saint-Jacques
Tél./fax : + 33 (0)1 43 54 32 90
www.compostelle.asso.fr
Permanences les mardi, mercredi et jeudi
de 14h30 à 18h30 - 8 rue des Canettes - FR-75006 PARIS

Services religieux

La conférence des Evêques de France a mis en place un service pour connaître les horaires des messes et fêtes dans les paroisses : www. egliseinfo.catholique.fr.

Pour l'Espagne les horaires de messes peuvent être consultées sur le site internet : www.misas.org (en castillan uniquement).

Association de Coopération Interrégionale «Les chemins de Saint-Jacques de Compostelle» - 4 rue Clémence Isaure - 31000 TOULOUSE
Tél. : +33(0)5 62 27 00 05 - accueil@chemins-compostelle.com - www.chemins-compostelle.com

Document réalisé par l'ACIR Compostelle, Toulouse. ***Crédit photos :*** *B. LAMARQUE / S.VAISSIERE / A. RHODDE / CPIE HAUT-LANGUEDOC.* ***Tous droits réservés. © ACIR Compostelle***